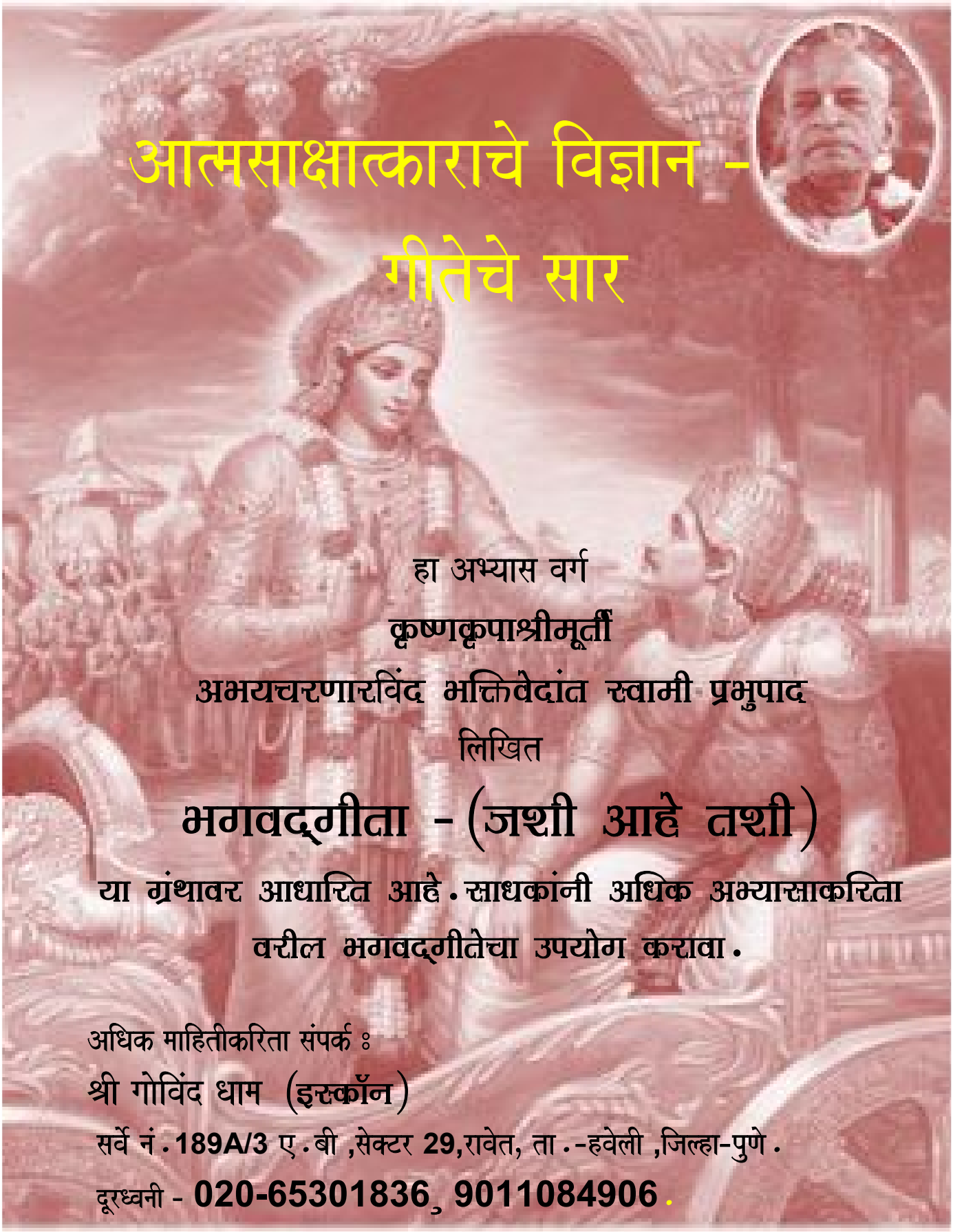


आत्मसाक्षात्काराचे विज्ञान - गीतेचे सार

हा अभ्यास वर्ग

कृष्णकृपाश्रीमूर्ती

अभयचरणारविंद भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद

लिखित

भगवद्गीता - (जशी आहे तशी)

या ग्रंथावर आधारित आहे. साधकांनी अधिक अभ्यासाकरिता वरील भगवद्गीतेचा उपयोग करावा.

अधिक माहितीकरिता संपर्क ः

श्री गोविंद धाम (इस्कॉन)

सर्वे नं. 189A/3 ए. बी ,सेक्टर 29,रावेत, ता.-हवेली ,जिल्हा-पुणे.

दूरध्वनी - 020-65301836, 9011084906.

आपण या अभ्यासवर्गामध्ये काय पाहणार आहोत!

दिवस १	१	सुखाचा शोध
	२	भगवंतांचे अस्तित्व आहे का?
दिवस २	१	शास्त्र भगवंतांचे वचन आहेत का?
	२	भगवंत कोण आहेत
दिवस ३	०	देवीदेवता आणि भगवंत यामधील फरक
दिवस ४	१	मी कोण आहे ?
	२	प्रकृती व काळ म्हणजे काय?
दिवस ५	१	चांगल्या लोकांच्या जीवनात वाईट घटना का घडतात?
	२	योगाचे प्रकार
दिवस ६	१	सर्वोत्तम योग कोणता?
	२	गीतेचे व्यावहारीक आचरण

पहिला दिवस

सुखाचा शोध (भाग एक)

- **मनुष्य-जीवनाचे महत्त्व**
  - मनुष्य आणि पशू यांमधील भेद
    साम्य - आहार, निद्रा,भय आणि मैथुन.
    भेद - दु:खाचे कारण आणि जीवनाचे ध्येय याविषयी जिज्ञासा.
  - उदा. - सम्राट सिकंदरची कथा.

<u>तात्पर्य</u> - जर आपण आपल्या जीवनाचा उपयोग उच्च ध्येय प्राप्त करण्यासाठी केला नाही , तर आपण केवळ एक 'प्रगत पशूच'आहोत.

- **जीवनातील वास्तविक समस्या**

  वास्तविक समस्या म्हणजे काय ?
  - ज्या सर्व जीवांमध्ये समान आहेत.
  - ज्या कोणालाही नकोत.
  - ज्यांच्या बंधनातून कोणीही सुटू शकत नाही.

  - **जन्म, मृत्यू, जरा आणि व्याधी**
  - **खालील त्रास हे त्रिविध ताप आहेत.**
    - शारीरिक /मानसिक (आधी आध्यात्मिक क्लेश)
    - इतर जीवांकडून होणारे त्रास (आधिभौतिक क्लेश)
    - नैसर्गिक उत्पातांमुळे होणारे त्रास (आधिदैविक क्लेश)

- **जीवनातील वास्तविक समस्या सोडविण्यात भौतिक प्रगतीचे अपयश**
  - आधुनिक तंत्रज्ञान या समस्यांतून तात्पुरती सुटका करून देते.
  - असा उपाय रोगापेक्षाही वाईट आहे.

कारणे

- आनंदासाठी दिलेली वचने खोटी आहेत.
  - १.लखपती बना - पुस्तHo विकून लखपती बनले.
  - २.डेल कार्नेजी - स्वतःला कोणी मित्र नाही म्हणून आत्महत्या.
- आनंदासाठी दिलेली वचने इंद्रियतृप्तीवर आधारित.
  - १.दिल्ली का लÈ खाये तो पछताये....
  - २.पाच इंद्रिये - कान,नाक,डोळे,त्वचा व जिव्हा.
- इंद्रियतृप्तीचा आनंद मृगजळासमान.
  - १. गाढवासमोरील गवताची पेंडी.
  - २. उंट काटे खातो.
  - ३. २५ पैशाची सर्कस.
- मनुष्य-जीवनाचे ध्येय.
  - १.जीवनातील मूळ समस्यांवर उपाय.
  - २.सर्व त्रासांतून कायमची सुटका करून घेणे.
  - ३.शाश्वत सुख,शांती आणि दिव्य आनंदाचा अनुभव मिळविणे.

सारांश - *अथातो ब्र÷ जिज्ञासा* (वेदान्त सूत्र)-

मनुष्य- योनीत जीवाला जीवनाच्या वास्तविक ध्येयाविषयी जिज्ञासू असले पाहिजे.

भगवंतांचे अस्तित्व आहे का ?(भाग दोन)

- **भगवंतांना जाणण्याची आवश्यकता काय ?**
  - मनुष्य -जीवन हे जीवनातील वास्तविक समस्या सोडविण्यासाठी मिळाले आहे.
  - समस्या सोडविण्यासाठी याचे मूळ कारण जाणणे आवश्यक आहे.

    - म्हणून ब्र÷ंडातील सर्व कारणांचे कारण आणि प्रत्येक वस्तूंचे उगमस्थान जाणण्याची आवश्यकता आहे.

    कथा : साधू प्रवचनास येतो.

    प्रश्न : तुमच्या पैकी किती लोकांचा भगवंतांच्या अस्तित्वावर विश्वास आहे?

- **भगवंतांच्या अस्तित्वाचे प्रमाण काय ?**
  - निसर्गामध्ये प्रत्येक आवश्यकतेमागे पुरवठा आहे.
  - निर्मिती मागे निर्माता असतो. (गुलाबाचे फूल)
  - नियमामागे नियमकर्ता असतो. (वाहतुकीचे नियम)
  - रचनेमागे रचनाकार असतो. (न्यूटनची प्रतिकृती)

- **'भगवान' शब्दाची व्याख्या**
  - सर्व सृष्टीचे उगमस्थान आणि सर्व कारणांचे कारण
  - परम नियंत्रक
  - समस्त सृष्टीचे स्वामी
  - परम भोक्ता

दुसरा दिवस

शास्त्र भगवंतांचे वचन आहेत का? (भाग एक)

- भगवंतांविषयी ज्ञान कसे आणि कोणाकडून प्राप्त करावे ?

१. ज्ञान प्राप्त करण्याच्या तीन पद्धती

अ) प्रत्यक्ष प्रमाण ः चार दोष. (फसविणे, चुका करणे, भ्रमात असणे, अपूर्ण इंद्रिये)

ब) अनुमान प्रमाण ः सहा आंधळे व हत्ती.

क) शब्द प्रमाण ः वेद

२. भगवंतांना जाणण्याचा अधिकृत मार्ग - वेद

१) वेदांचे ज्ञान अपौरुषेय, २) चार दोषांतून मुक्त आहे.
(फसविणे, चुका करणे, भ्रमात असणे, अपूर्ण इंद्रिये)

वेद भगवंतांची वाणी आहेत.

वेदांतील वाक्ये सत्य ठरली आहेत.

१. भूगोल - पृथ्वी गोल आहे.

२. गाईचे शेण - निO©¨तुकीकरणाचे गुणधर्म.

३. मानवी गर्भ - कसा वाढतो याचे भागवतामध्ये वर्णन.

४. फायर बॅक्टेरिया - वनस्पती मध्ये आत्मा आहे.

३. वेदांची भविष्यवाणी

१) भगवान बुद्ध ः (भागवत पुराण)

२) चैतन्य महाप्रभू ः (भागवत पुराण)

३) येशू ख्रिस्त ः (भविष्य पुराण)

४) मोहम्मद पैगंबर ः (भविष्य पुराण /अथर्ववेद)

५) कलियुगाची लक्षणे ः (भागवत पुराण)

- सत्य ,क्षमा ,दया ,धर्म ,आयू ,बल ,स्मृती नष्ट होईल.

वेद एक माहिती पुस्तिHo समान आहेत. (मॅन्युअल)

इतके मोठे वेद त्यांना जाणायचे कसे?

याच वेदांचे सार - भगवद्गीता आणि श्रीमद्भागवत आहे.

कलियुगासाठी महत्त्वपूर्ण शास्त्रे - **भगवद्गीता व श्रीमद्भागवत**

गीता भागवत करिती श्रवण |
अखंड चिंतन विठोबाचे ||

-संत तुकाराम महाराज.

ZZZ

भगवंत कोण आहेत ? (भाग दोन)

- कोणीही भगवंतांसमान नाही. *(मत्तः परतरं नान्यत्-- भ.गी.७.७)*
- संपूर्ण सृष्टीचे उगमस्थान. *(अहं सर्वस्य प्रभवो... भ.गी.१०.६)*
- परम श्रेष्ठ स्वामी , नियंत्रक , भोक्ता आणि सुहृद आहेत.
  (भोक्तारं यज्ञ तपसां... भ.गी.५.२९)
- ते सर्व ऐश्वर्य धारण करणारे आहेत.
  (एते चांशकला पुंसः ...श्रीमद्भागवत १.३.२८)

• भगवंत कोणाला म्हणावे ?

भगवान शब्दाची व्याख्या - ज्याकडे ही सहा ऐश्वर्ये परिपूर्ण व शाश्वत रूपात आहेत तो भगवंत... *(पराशर मुनी)*

- पराशर संहिता.

१.ऐश्वर्य	४.बल
२.प्रसिद्धी	५.सौंदर्य
३.ज्ञान	६.वैराग्य

• भगवंतांकडे या तीन गोष्टी हव्यात

-सर्वोच्च स्वामी
-सर्वोच्च नियंत्रक
-सर्वोच्च भोक्ता

• भगवंत एकच मात्र नावे अनेक

उदा : वेगवेगळया भाषांत सूर्याची नावे वेगळी असतात,त्याच प्रमाणे वेगवेगळया धर्मात भगवंतांना वेगवेगळया नावांनी संबोधले जाते.

- **श्रीकृष्ण एक व्यक्ती की प्रकाश**

निराकार ब्र÷ज्योती त्यांच्या दिव्य शरीराचे तेज आहे.

ब्र÷णो ही प्रतिष्ठाहम् . . . (भ.गी.१४.२७)

वदन्ति तत्तत्त्वविदस्तत्त्वं . . . (श्रीमद्भागवत १.२.११)

उदा ः तीन मुलांनी रेल्वेचे वर्णन करणे.

- **श्रीकृष्ण आणि विष्णूंमधील भेद -**

- विष्णूंकडे ६० गुण तर श्रीकृष्णांकडे ६४ गुण

श्रीकृष्णांकडे विष्णूंपेक्षा चार गुण अधिक आहेत.

१) वेणुमाधुरी २) रूपमाधुरी ३) लीलामाधुरी ४) प्रेममाधुरी

जे विष्णूंमध्ये ही आढळत नाहीत.

- **भगवंतांचे अवतार -**

अवतार म्हणजे काय ? - परव्योमातून खाली येणे.

अवतारांची लक्षणे - तळहातावर व चरणांवर चिन्हे

- शास्त्रामध्ये उल्लेख

- सामान्यांच्या शक्तीपलीकडील कार्ये करणे.

अवतार का घेतात ? - *यदा यदा ही धर्मस्य . . .* धर्माची पुनर्स्थापना करण्यासाठी

धर्म म्हणजे जीवाचा खरा स्वभाव अर्थात भगवंतांची प्रेममयी सेवा.

अवतारांचे सहा प्रकार -

पुरुष अवतार, गुण अवतार, लीला अवतार , मन्वंतर अवतार,

शक्त्यावेश अवतार व युगावतार.

तिसरा दिवस

देवीदेवता आणि भगवंत यांच्यातील फरक

- **कृष्ण आणि देवीदेवतांमधील फरक**

देवतागण	भगवंत

१.अनेक आहेत	एकच
२.अंश आहेत	संपूर्ण आहेत
३.नेहमी दास म्हणून भगवंतांच्या सेवेत असतात.	परम पूजनीय आहेत
४.भगवंतांद्वारा निर्मित आहेत	परम सृष्टिकर्ता
५.भौतिक जगातच अस्तित्वात	भौतिक सृष्टीच्या पलीकडेही अस्तित्वात
६.ब्रह्मांडाचा कारभार चालविण्यासाठी विभिन्न शक्तीचें प्रतिनिधी	परम नियंत्रक आहेत
७. भगवंतांच्या इच्छेच्या अधीन	पूर्णपणे स्वतंत्र
८.भौतिक शरीर असल्याने जन्म, मृत्यू, जरा, आणि व्याधी यांपासून मुक्त नाहीत.	पूर्ण आध्यात्मिक (सच्चिदानंद शरीर); जन्म, मृत्यू ,जरा, व्याधीच्या पलीकडे
९.अस्थिर पद	शाश्वत रूपात परम भगवान
१०.काही प्रमाणात प्रकृतीच्या तीन गुणांच्या अधीन	पूर्णपणे प्रकृतीच्या तीन गुणांपलीकडे तीन गुणांचे स्वामी आहेत

- **देवतांची पूजा व भगवंतांच्या पूजेमधील फरक**

<u>देवतांची पूजा</u>	<u>भगवंतांची पूजा</u>
अल्पबुद्धी लोक करतात. अन्तवत्...अल्पमेधसाम..भ.गी ७.२३	बुद्धिमान व्यक्ती करतो. अकाम ....उदारधीः... (भागवत पुराण)
मिळणारे लाभ भौतिक आणि क्षणैक असतात. अन्तवत्...(भ.गी.७.२३)	शाश्वत लाभ नेहाभिक्रमनाशोऽस्ती... (भ.गी.२.४०)
भगवंतांच्या आज्ञेशिवाय वरदान देऊ शकत नाहीत. स तया ....(भ.गी. ९.२५)	सर्व वरदान भगवंतांद्वारेच दिले जातात.
गती- देवलोक (पतन) यान्ति देवव्रता....(भ.गी.९.२५)	गती -परम भगवंतांचे धाम (अच्युत) अव्यक्तोक्षर.....(भ.गी.८.११)
अविधिपूर्वक (चुकीच्या मार्गाने केलेली पूजा) येऽपि अन्य देवता....(भ.गी ९.२३)	विधिपूर्वक सर्वधर्मान् परित्यज्य..(भ.गी. १८.६६)
मुक्ती देण्यास असमर्थ	केवळ भगवंतच मुक्ती देऊ शकतात
जे मागतात ते देण्यास बाध्य असतात.	[illegible] आहे तेच प्रदान करतात.

चौथा दिवस

मी कोण आहे? (भाग एक)

- **आपण म्हणजे नश्वर शरीर नसून शाश्वत आत्मा आहोत.**

  उदा. मी कोण ? मॅनेजर, नोकर, शिपाई इ. समजले तर योग्य कार्य करू शकतो.

- **जीवन क्षणभंगूर आहे.**

  १. लोमस ऋषी -झोपडी बांधू नका.

  २. जगातील आश्चर्य -अहनी अहनी भूतानि (महाभारत) -प्रत्येक क्षणी व्यक्ती यमदरबारात जात आहे, पण कोणालाच वाटत नाही की मी मरणार.

  उदा. कत्तलखान्यात बकरी गवत खाण्यात मग्न, पण समोर मृत्यू पाहू शकत नाही.

- **आत्म्याच्या अस्तित्वाचे वैज्ञानिक प्रमाण**

  क ः सामान्य ज्ञान -मृत शरीर आणि जिवंत शरीरातील भेद.

  ख ः चेतना - आत्म्याचे लक्षण

  ग ः चेतना म्हणजे काय ? ....जिवंत शरीर - चेतना = मृत शरीर होय.

  घ ः मृत्यूनजीकचे अनुभव *(एन.डी.ई)* आणि शरीर बाØ अनुभव *(ओ.बी.ई)*

  च ः पूर्वजन्माच्या कथा ः व्यक्ती स्वतःहून पूर्वजन्माची माहिती सांगते.

- **आत्म्याचे ज्ञान**

  १. आत्मा अविनाशी आहे - *नैनं छिन्दति....(भ.गी.२.२३)*

  २. आत्मा हा व्यक्तिगत आहे - *न त्वेवाहं जातु नाश....(भ.गी.२.१२)*

  ३. आत्म्यास आकार आहे - आत्मा केवळ शक्ती नाही तर व्यक्ती आहे.

  ४. जड पदार्थ निराकार आहे, पण आत्मा त्यास आकार देतो.

  ५. आत्मा शाश्वत आहे - *न जायते म्रियते...(भ.गी.२.२०)*

  ६. आत्मा हृदयात स्थित आहे. *(आत्म्याचे अस्तित्व आध्यात्मिक असल्यामुळे हृदयरोपणावेळी आत्म्याचे स्थलांतर होत नाही)*

  ७. आत्मा शरीर बदलतो -*वासांसी जीर्णानि ....(भ.गी.२.२२)*

  ८. आत्म्याचा आकार -*बालाग्रशतभागस्य....*

  (श्वेताश्वतर उपनिषद .५.१)(आत्म्याचा आकार केसाच्या १/१0000 आहे.)

  ९. आत्मा अचिंत्य आहे -*अव्यक्तोऽयम् अचिन्त्योऽयम्..(भ.गी.२.२५)*

- **मृत्यू म्हणजे काय ?** - केवळ बाह्यशरीराचा विनाश होय.

शरीराचे दोन प्रकार १) बाह्य शरीर -पृथ्वी ,अग्नी ,जल,वायू,आकाश यांनी बनलेले.

२) आंतरिक शरीर -मन ,बुद्धी ,अहंकार यांनी बनलेले.

- **जीव भगवंत बनू शकतो काय ?**

आपण भगवंत नसून भगवंतांचे शाश्वत अंश आहोत . *(ममैवांशो जीवलोके . . . भ . गी . १५ . ७)*

आपण कधीच भगवंत बनू शकत नाही . *(द्वाविमौ पुरुषौ . . . भ . गी . १५ . १६-१७)*

- **भगवंत आणि आत्म्यातील भेद**

क .	भगवंत	जीव
१	परमात्मा	जीवात्मा
२	विभू	अणू
३	नित्य प्रेमळ स्वामी	नित्य सेवक
४	सर्वव्यापी चेतना	शरीरापुरती मर्यादित चेतना

- **आपण गुणांनी भगवंतांशी समान आहोत; परंतु मात्रेत नाही .**
  हे सत्य स्वीकारण्यातच आपली मुक्ती आहे .

ZZ

प्रकृती आणि काल म्हणजे काय? (भाग दोन)

- **प्रकृती म्हणजे काय ?**

- प्रकृती म्हणजे Ho di एक ब्रम्हांड नव्हे, तर संपूर्ण सृष्टी त्यामध्ये येते .

- **प्रकृतीचे दोन प्रकार**

आध्यात्मिक प्रकृती	भौतिक प्रकृती
आकारमान ३/४	आकारमान १/४
शाश्वत अस्तित्वात	अशाश्वत (तात्पुरते)
शाश्वत सुख	दुःखाचे आगार
स्वयंप्रकाशित	सूर्य चंद्राद्वारे प्रकाशित

भौतिक जग एका तुरुंगा समान असून भगवंतांचा द्वेष केल्याने बद्ध जीव या जगात तीन गुणांनी बांधला जातो . **गुण** या शब्दाचा अर्थ **दोर** असा होतो .

- **तीन गुणांचा प्रभाव :**

क .	सत्त्वगुण	रजोगुण	तमोगुण
१	ज्ञानाची इच्छा	अमर्याद कामना	मूर्खपणा

२	पापांतून मुक्ती	सकाम कर्म	आळशी
३	सुखाचा अनुभव	स्त्री-पुरुषांतील आकर्षण	अधिक निद्रा
४	उदा. ब्राह्मण	मान प्रतिष्ठेची इच्छा	नशाधीनता

तीन गुणांमध्ये संपूर्ण दिवस ,मृत्यू ,संगीत ,आपला आहार इ.सर्व गोष्टी विभागलेल्या असतात.

• काळ म्हणजे काय?

- काळ - श्रीकृष्णांची शक्ती ः *अहं कालोऽस्मी. . . . .* (भगवद्गीता ११.३३)
- काळ - सर्वात शक्तिशाली तत्त्व आहे.

  कुठे गेले ते राजे ? ज्यांची नावे आज इतिहासाच्या पानावर आहेत. -(नीतिशास्त्र)

  उदा. हिटलर ,नेपोलियन ,औरंगजेब.
- काळामुळे सहा प्रकारचे परिवर्तन होते. -

  जन्म ,वाढ , स्थिर, प्रजोत्पादन ,क्षय , विनाश.
- काळामुळे युगे बदलतात.
- काळ सबसे बडा जुआरी -

  मनुष्याला जीवनभर जिंकू देतो व मृत्यू वेळी सर्वकाही हिरावून घेतो .

ZZZ

पाचवा दिवस

चांगल्या लोकांच्या जीवनात वाईट घटना का घडतात ?

(भाग एक)

- भगवद्गीतेत EHy U पाच विषयांची चर्चा केलेली आहे.

  - ईश्वर (भगवान) - श्रीकृष्ण
  - जीव (जीवात्मा) - भगवतांचा अंश.
  - प्रकृती - संपूर्ण सृष्टी.
  - काळ - भगवंतांची विस्तारित शक्ती ,याच्या प्रभावाने सृष्टीची निर्मिती स्थिती आणि प्रलय होतो.
  - कर्म - त्रिगुण आणि काळाच्या प्रभावाखाली बद्धजीवाने केलेले कार्य.

- **कर्माची व्याख्या** - तीन गुणांच्या आणि काळाच्या नियंत्रणाखाली जीवाने केलेले कार्य म्हणजे कर्म होय.

- कर्माचे मूलभूत ज्ञान

  - दोन प्रकारचे कर्म - १) चांगले कर्म = पुण्य कर्म (शास्त्रांनुसार केलेले)
    २) वाईट कर्म = पापकर्म (शास्त्रांविरुद्ध केलेले)
  - पापी जीवनाचे आधारस्तंभ - १) मांसाहार २) व्याभिचार ३) नशापान ४) जुगार.
    या चार गोष्टी Ho ë`m_wio दया ,स्वच्छता ,तपस्या ,सत्य हे गुण नष्ट होतात.
  - तात्काळ आणि कालांतराने प्राप्त होणारी कर्माची फळे.
  - वैयक्तिक कर्म ,सामूहिक कर्माची फळे.
  - कायद्याचे अज्ञान शिक्षेस पात्र आहे. उदा. लोकलच्या पहिल्या डब्यातून प्रवास.
  - पुण्यकर्माने वाईट कर्मे नष्ट होत नाहीत.दोन्हींची वेगळी फळे भोगावीच लागतात.

अर्थात केवळ वाईट लोकांच्या जीवनातच वाईट घटना घडतात.

प्रश्न : मग करायचे तरी काय ?- **अकर्म**

- कर्माचे प्रकार (भगवद्गीतेनुसार)

१.**कर्म** - शास्त्रांनुसार कार्य २.**विकर्म** -शास्त्रांविरुद्ध कार्य ३.**अकर्म** - भगवंतांच्या इच्छेनुसार कार्य

अकर्म - उदा.सैनिक रणभूमीवर लढतो ,शासनाच्या इच्छेनुसार.

• भगवंतांच्या इच्छेनुसार कार्य करणे. *यज्ञार्थात् कर्मणो ऽन्यत्र . . . (भ. गी. ३. ९)*

अर्जुनही लढत आहे व दुर्योधनही लढत आहे; पण प्रत्येकाचा उद्देश वेगळा आहे.

• **संपूर्ण जीवन तयारी आहे आणि मृत्यू ही अंतिम परीक्षा आहे.**

मृत्युसमयी ज्या भावनेत आपण असू त्यानुसार पुढील जन्म निश्चित होतो. . *(यं यं वापी स्मरणभावं)*

अकर्म अर्थात आपले कार्य न बदलता भावना बदलणे होय.

ZZZ

योगाचे प्रकार (भाग दोन)

भगवद्गीतेमध्ये श्रीकृष्ण सांगतात प्रत्येकाने **योगी** बनले पाहिजे . . . *योगीनां अपी . (भ. गी. ६. ४६)*

- **योग म्हणजे काय नाही ?**

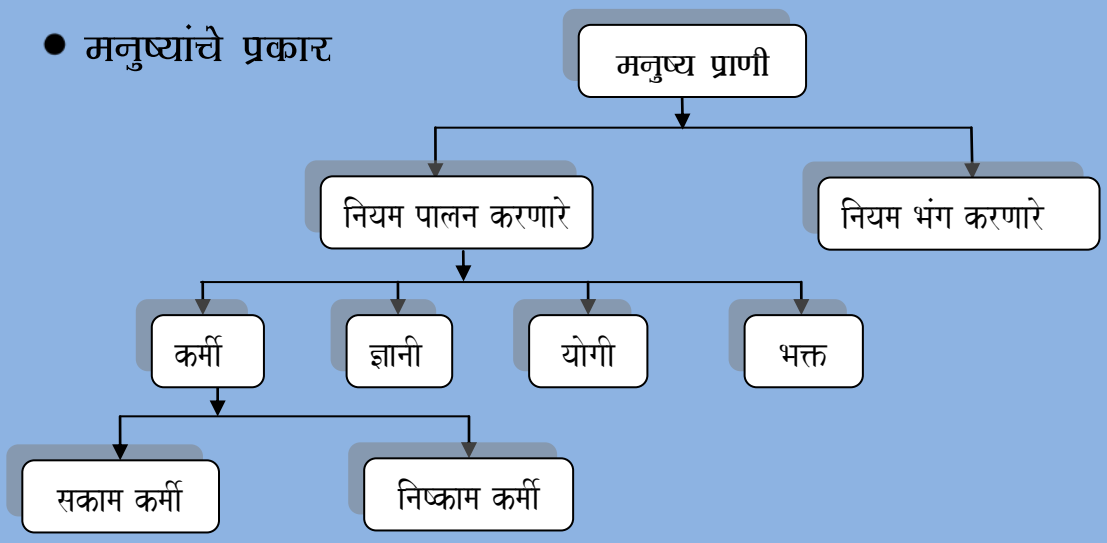
१. केवळ शारीरिक व्यायाम नव्हे. २. निरोगी आणि दिर्घायुषी बनणे.

३. सिद्धी प्राप्त करणे. ४. तपस्येद्वारे शरीर कृष बनविणे.

- **योग म्हणजे काय?-** योग शब्द युज् या धातूपासून येतो - युज् म्हणजे जोडणे.

जीवाचा भगवंतांशी तुटलेला संबंध पुन्हा जोडणे म्हणजे योग होय.

- **मनुष्यांचे प्रकार**



९९ % लोक नियमांचे पालन न करणारे आहेत तर केवळ १ % लोक नियमांचे पालन करतात.

- **नियम भंग करणारे -**

१. भगवंत व आत्माच्या अस्तित्वावर विश्वास नसतो.

२. धर्म केवळ भिती दाखविण्यासाठी आहे ही त्यांची धारणा असते.

३. चार्वाक तत्वज्ञान - ऋणं कृत्वा घृतं पिबेत...

४. परिणाम --- *मोघाशा मोघकर्माणो ...भ.गी.९.१३.*

यांच्या सर्व आशा , सकाम कर्मे ज्ञान नष्ट होते, प्रकृतीद्वारे मोहित होतात.

- **नियम पालन करणारे - सकाम कर्मी**

१. शास्त्रांचे पालन करतात

२. भविष्यात सुखी होण्यासाठी यज्ञ, दान, तपस्या इ. करतात.

३. पुनर्जन्माचे ज्ञान असते.

४. पण जन्म, मृत्यू ,जरा ,व्याधींना सामोरे जावे लागते.

उदा. खोदा पहाड निकला चुहॉ - अत्यंत कष्ट आणि थोडे सुख प्राप्त.

प्रश्न : ही पद्धती श्रीकृष्णांनी दिलीच का? - जीवाची हळूवार / क्रमश: प्रगती व्हावी म्हणून

भगवद्गीतेनुसार योगाचे चार प्रकार

- **योगाचे प्रकार -कर्मयोग,ज्ञानयोग,अष्टांगयोग व भक्तियोग.**

१) **कर्मयोग** : कोणतीही स्वार्थभावना न ठेवता भगवंतांसाठी कार्य करणे.

१. बंधनमुक्त कार्य करण्याची कला.

२. व्यक्ती फळाशी आसक्त न राहता कार्याशी आसक्त असतो.

३. *मयि सर्वाणी कर्माणी.....(भ.गी.३.३०)*

- फळाची इच्छा न करता ,सर्व कर्म कृष्णार्पण करीत आळसरहित होऊन कार्य करणे.

२) **ज्ञानयोग** : ज्ञानाच्या संवर्धनाने आध्यात्मिक चेतना उन्नत करण्याची पद्धती.

१. अत्यंत कठीण मार्ग

२. तर्कावर आधारित मार्ग : उदा. डॉ. फ्रॉग.

३. श्रीकृष्णांचे मत -

अनेकानेक जन्मांनंतर भगवंतांकडे येतो. *बहुनां जन्म....(भ.गी.७.१९)*

मार्गात अधिक क्लेश ..... क्लेशोऽधिक...(भ.गी.१२.५)

४. <u>परिणाम</u> - ब्रह्मज्योतीमधून परत खाली भूतलावर यावे लागते.

३) **अष्टांग योग** : यांत्रिक ध्यान पद्धतीने मन आणि इंद्रिये नियंत्रित करून परमात्म्यावर ध्यान केंद्रित करणे.

१. अष्टांग योगाची आठ अंगे - यम ,नियम ,आसन ,प्राणायाम ,प्रत्याहार, धारणा ,ध्यान ,समाधी.

२. अर्जुनाच्या मतानुसार : कलियुगात हे नियम पालन करणे कठीण.

३ . सिद्धींच्या जाÙयात सापडण्याचा धोका . उदा . सौभरी मुनी ५० राजकन्यांशी विवाह .

अज्ञान ः मूर्ख व्यक्ती सिद्धीप्राप्त योग्यांना भगवान समजतात . म्हणून . . . . . .

भगवंतांना सामान्य व्यक्ती समजणे किंवा सामान्य व्यक्तीस भगवंत समजणे ही चूक कधीच करू नये .

ZZZ

सहावा दिवस

सर्वोत्तम योग कोणता ? (भाग एक)

- भगवद्गीतानूसार भक्तियोग हा सर्वोत्तम योग आहे .

• **भक्तियोग** ः हृदयातील सुप्तावस्थेतील भक्ती सेवेद्वारे पुन्हा जागृत करणे.

१.भक्तीचे नऊ प्रकार आहेत. *श्रवणं कितर्नं विष्णो. . . .* (भागवतपुराण)

श्रवण ः राजा परीक्षित कीर्तन ः शुकदेव गोस्वामी स्मरण ः प्र‡ाद
पादसेवन ः लक्ष्मीदेवी अर्चन ः पृथू महाराज वंदन ः अH«y$र
दास्य ः हनुमान साख्य ः अर्जुन आत्मनिवेदन ः बळी महाराज.

• **या सर्वांमध्ये श्रवण हा सर्वोत्तम विधी आहे.**

२.ज्याने भक्तियोगात प्रवेश केला, त्याने सर्व योग केलेले आहेत.

३.भक्तियोगात कोणीही सहभाग घेऊ शकतो. उदा. गजेंद्र

४.भगवंत भक्ताचा दास बनून त्याचे रक्षण करतात. उदा . द्रौपदी.

५.भगवंत स्वतः भवसागरातून भक्ताचा उद्धार करतात.

तेषां अहम् समुद्धर्ता. . . (भ.गीता १२.७)

ZZ

भगवद्गीतेचे व्यावहारिक आचरण (भाग दोन)

ज्ञान विज्ञान सहितम् यज्ज्ञात्वा मोक्ष्यसे ऽशुभात्/. . . . *(भगवद्गीता ९.२)*

ज्ञान हे उपयोगात आणले तर विज्ञान, नाहीतर ते व्यर्थ आहे.

उदा. १. तिकीट आहे पण ट्रेन चुकली.

२. औषध आणून Ho di शो-Ho g_Ü`ò ठेवणे.

• **भगवद्गीता सांगण्यास श्रीकृष्णांनी अर्जुनाचीच निवड का केली ?**

१) अर्जुन गृहस्थ होता. (गीता केवळ वैरागी लोकांकरिता नाही)

२) अर्जुनाला गोंधळातून बाहेर काढण्यासाठी. (प्रत्येक व्यक्ती गोंधळलेल्या स्थितीत आहे)

• श्रील प्रभुपादांनी तोच भगवद्गीतेचा संदेश प्रमाणित गुरु-शिष्य परंपरेत आपल्याला दिलेला आहे. . . . .भगवद्गीता (जशी आहे तशी)

• **गुरूची पात्रता काय ?**

१. योग्य परंपरेतून (संप्रदाय) आलेला हवा. - चार प्रमुख संप्रदाय (ब्रह्म ,श्री ,रुद्र,कुमार)

२. सर्व शास्त्रांचे सार माहीत असावे.

३. स्वतः भगवंतांच्या भक्तीत स्थिर असला पाहिजे.

४ . इंद्रियांवर नियंत्रण हवे .

५ . आचार्य - जो आपल्या आचरणाने शिकवितो .

६ . गुरू ,साधू ,शास्त्रांनुसार बोलत असायला हवा .

- **शिष्याची पात्रता -काय ?**

शिष्य म्हणजे स्वतःस शिस्त लावून घेणारा .

तद्विद्धी प्रणिपातेन . . . . (भ . गी . ४ . ३४)

१ . नम्रता . २ . प्रश्न विचारणे . ३ . सेवा करणे .

- **मंदीर म्हणजे काय ?**

मंदीर म्हणजे आध्यात्मिक रुग्णालय, जिथे जीवाची चेतना शुद्ध केली जाते .

मंदीर निर्माण करणे हे महान AmMm`m©§Mo योगदान आहे .

- **मंदीरामध्ये काय शिकविले पाहिजे?**

१ . भक्तांच्या संगाचे महत्त्व . - नारद - मृगारी कथा .

२ . भौतिक संगाचे वाईट परिणाम . (कैकयी - मंथरेचा संग, टेलिव्हीजनचा संग)

३ . आध्यात्मिक गुरूकडून मार्गदर्शन घेणे .

- **गुरू काय शिकवितो?**

१ . जीवन कसे कृष्णभावनाभावित करावे ?

२ . चार नियमांच्या पालनाची आवश्यकता काय ?

नियमांचे पालन न केल्याने धर्माचे चार पाय तुटतात .

म्हणून **मांसाहार,व्यभिचार, नशापान, जुगार** खेळणे टाळावे .

३ . घराला मंदीर बनवून स्वतःचा व्यवसाय कृष्णभावनेत कसा बदलावा हे शिकवितो .

- **घराला मंदीर कसे बनवावे .**

१ . भगवंतांसाठी स्थान बनविणे . (घरात देवघर बनविणे .)

२ . भगवंतांना नैवेद्य किंवा भोग अर्पण करणे .

३ . भगवंतांच्या आरतीमध्ये संपूर्ण कुटुंबाने सहभागी होणे .

- **साधना म्हणजे काय ?**

साधना म्हणजे त्या क्रिया,ज्या आपले जीवन आध्यामिक बनवितात .

साधने मध्ये खालिल गोष्टी येतात .

१ . भक्तांचा संग : जसा संग तसा रंग

भक्तांच्या संगात आपली श्रद्धा वाढते.

२.शास्त्र अध्ययन ः शास्त्र अध्ययन भक्तीचा पाया आहे.
ज्ञानाच्या तलवारीने संशयाच्या गाठी तोडू शकतो.
श्रील प्रभुपाद लिखित ग्रंथांचे नियमित वाचन करावे.

३.हरीनाम जप ः कलियुगातून पार होण्याचा एकच उपाय हरिनाम (कलिसंतरण उपनिषद्)
इति शोडशकनाम . . . .या सोळा अक्षरी नावाचा जप करावा.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे |
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे ||

४.महाप्रसाद सेवन ः भगवंतांना अर्पण Ho boë`m पदार्थाच्या सेवनाने -
आपली चेतना व अस्तित्व शुद्ध होते.
कर्मबंधनातून मुक्तता होते.

ZZZ

संपूर्ण अभ्यासवर्गाचे सार

आध्यात्मिक जीवनाचा प्रारंभ करण्यासाठी पुढील चार गोष्टी कराव्यात आणि चार गोष्टी करू नयेत.

Z काय करावे (A,B,C,D)

A = Association = भक्तांचा संग.
B = Books = ग्रंथांचे वाचन.
C = Chanting = नाम जप.
D = Diet = भगवद्प्रसाद.

Z काय करू नये ः

१.मांसाहार
२.नशापान
३.व्यभिचार
४.जुगार

हरे कृष्ण !

सतत भगवान श्रीकृष्णांचे चिंतन
नाही कधी विस्मरण !